

ピラティス



実施日時			定員
平成29年 11月 6日(月)	11:00~11:45 (45分)	15人	
平成29年 11月 13日(月)			
平成29年 11月 20日(月)			
平成29年 11月 27日(月)			

<対象> 15歳以上の男女

<参加費> 2,000円(全4回)

<申込方法> 10月23日(月)9:30から先着順で受付いたします。申込用紙を事務所に提出してください。同日午前10:00から電話でのお申し込みも受付いたします。

<注意事項> 動きやすい服装、運動靴でご参加お願いいたします。
欠員があれば開催当日まで受付いたします。受講料納入後の返金はいたしかねます。
お子様をギャラリーに待たせて教室に参加することはできません。体調が悪い場合は無理をしないようにしてください。施設内での怪我は応急手当のみとさせていただきます。

<内容> 正しい姿勢、胸式呼吸、体幹の強化を主としたストレッチやトレーニングを行います。
基礎代謝を高めることで痩せやすい体作りを行います。

<お問合せ> 公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体
豊中市東豊中町5-37-1 TEL.6848-8781